
BEDIENUNGSANLEITUNG
VISION
FITNESS
U60
ERGOMETER





Gratulation zum Kauf Ihres Vision Fitness Ergometer. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht!

Ihr Vision Fitness Ergometer ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Vision Fitness Ergometer kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Vision Fitness Ergometer überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

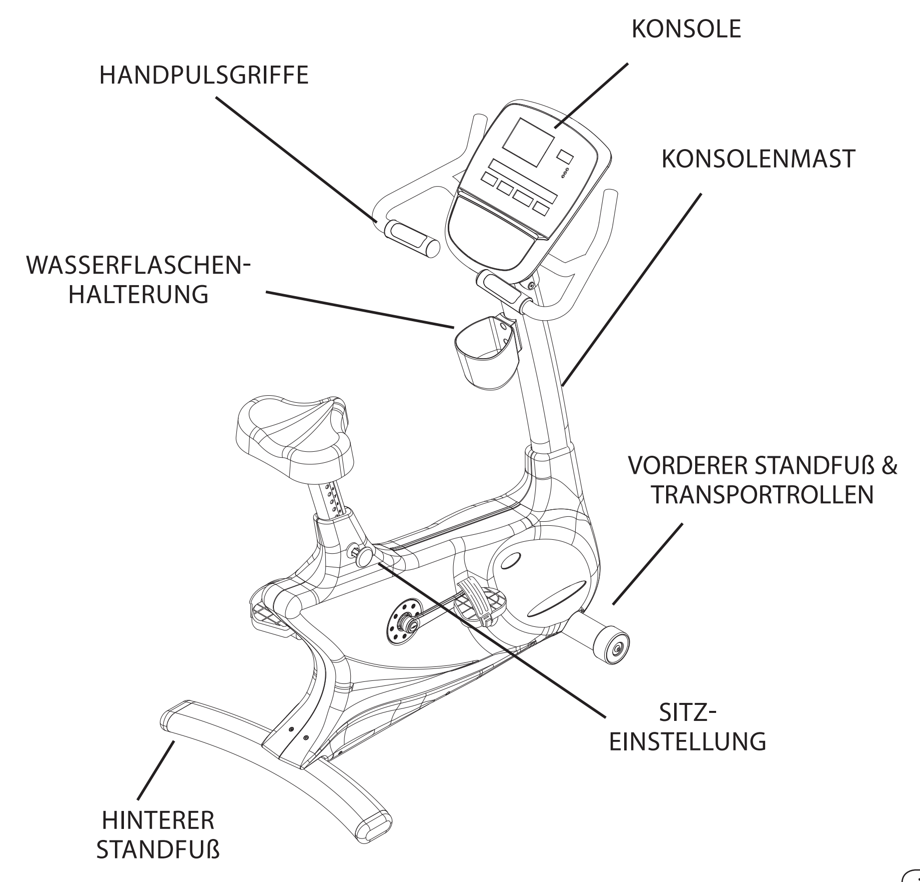
Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Fitnesstrainer vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

Bestimmte Service-Arbeiten an Ihrem Fitnesstrainer sollte nur Ihr autorisierter Vision Fitness Händler ausführen. Nehmen Sie im Bedarfsfall umgehend Kontakt zu ihm auf. Sollten Schwierigkeiten auftreten, die Ihr Händler nicht beheben kann, setzen Sie sich bitte mit Vision Fitness in Verbindung.

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: info@visionfitness.eu
Telefax: 02234-9997-200
Internet: www.visionfitness.eu

Inhalt


KONSOLE
HANDPULSGRIFFE
KONSOLENMAST
WASSERFLASCHEN-
HALTERUNG
VORDERER STANDFUß &
TRANSPORTROLLEN
SITZ-
EINSTELLUNG
HINTERER
STANDFUß

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

BEWAHREN SIE DIESE SICHERHEITSHINWEISE AUF

Wenn Sie ein elektrisches Produkt verwenden, sollten grundlegende Vorsichtsmaßnahmen immer befolgt werden.

Lesen Sie vor der Verwendung dieses Sportgeräts alle Bedienungshinweise.

WARNUNG! Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischem Schlag oder Verletzungen an Personen zu vermeiden:

- Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Geräts.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Ergometers. Servicearbeiten sollten nur von einem autorisierten VISION FITNESS Händler durchgeführt werden.
- Benutzen Sie dieses Ergometer nicht, wenn er nicht richtig funktioniert oder wenn er beschädigt wurde oder unter Wassereinfluss gestanden hat. Bringen Sie das Ergometer in diesem Fall zu einem Händler zur Überprüfung und Reparatur.
- Verwenden Sie das Gerät nicht draußen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie
- Das Gerät sollte nicht von Personen über 182 kg benutzt werden.

KINDER

- Haustiere und Kinder unter 14 Jahren müssen stets einen Sicherheits-abstand von 3 Meter zum Trainingsgerät einhalten.
- Kinder unter 14 Jahren dürfen unter keinen Umständen das Trainingsgerät benutzen.
- Kinder über 14 Jahren dürfen das Trainingsgerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE ZUR NUTZUNG IHRES VISION FITNESS ERGOMETERS

ACHTUNG! Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in ihrem Trainingsgerät verfangen könnte
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit während des Trainings zu sich.

WARNUNG!

- Das System der Herzfrequenzmessung arbeitet möglicherweise ungenau. Übermäßiges Training kann schwerwiegende Verletzungen verursachen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich fühlen, als würden Sie ohnmächtig werden, hören Sie sofort mit dem Training auf.

REINIGUNG

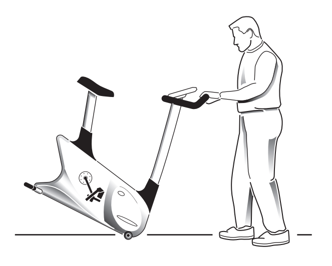
- Reinigen Sie das Gerät nur mit Wasser und einem leicht feuchten Tuch und verwenden Sie niemals Lösungsmittel.

AUFBAU

Es wird empfohlen, dass, falls möglich, ein autorisierter VISION FITNESS Händler Ihr Ergometer aufbaut. Falls Sie entschieden haben, dieses Produkt selbst aufzubauen, lesen und befolgen Sie bitte jeden der Schritte der beigefügten Aufbauanleitung. Wenn Sie Fragen zu einem Teil oder der Funktionsweise Ihres Ergometers haben, setzen Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung.

TRANSPORT

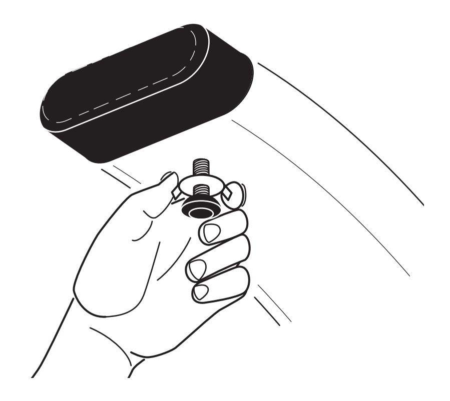
Ihr VISION FITNESS Ergometer ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Um Ihr Ergometer zu bewegen, umfassen und halten Sie die Handgriffe, kippen es vorsichtig in Ihre Richtung und rollen es dann auf den Transporträdern.



VORSICHT: Unsere Ergometer sind stabil gebaut und schwer und wiegen bis zu 70 Kilo! Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich falls notwendig Hilfe für den Transport.

SICHERER STAND

Prüfen Sie nach der Positionierung des Ergometer an seinem Bestimmungsort dessen Stabilität, indem Sie versuchen, es seitlich hin und her zu bewegen. Kippelt oder wackelt Ihr Ergometer, muss es justiert werden. Prüfen Sie, welcher der Justierfüße nicht vollständig auf dem Boden aufliegt. Lösen Sie die Flügelmutter am Sockel des Fußes, damit sich der Fuß drehen kann. Drehen Sie den Fuß nun nach links oder rechts, bis das Fahrrad stabil steht. Verriegeln Sie diese neue Position, indem Sie die Flügelmutter in Richtung des hinteren Standfußes festziehen.



RIEMENEINSTELLUNG

Die Riemen können auf die Größe des jeweiligen Fußes angepasst werden und sollten so eng sitzen, dass die Füße nicht herausrutschen.

EINSTELLUNG DER SITZPOSITION



Der U60 verwendet einen einfachen Einstellknopf mit Arretierbolzen für die Einstellung der Sitzhöhe. Für die Einstellung des Sitzes halten Sie den Sitz fest und ziehen Sie den Sitzeinstellungsknopf heraus. Verstellen Sie den Sitz nach oben oder unten in seine gewünschte Position und lassen Sie den Sitzeinstellungsknopf los. Drücken Sie den Sitz ein wenig nach unten um sicherzugehen, dass der Bolzen sicher in der Schiene arretiert ist. Der Sitz kann in den Positionen zwischen 1 und 15 verstellt werden. Wenn Sie die Marke auf 15 sehen, ziehen Sie die Sattelstütze bitte NICHT WEITER heraus.

SITZPOSITION

Zur Feststellung der richtigen Sitzposition setzen Sie sich auf den Sitz und stellen Sie Ihren Fußballen auf die Mitte des Pedals. Ihr Knie sollte an der untersten Pedalposition noch immer leicht gebeugt sein. Sie sollten dabei in die Pedale treten können, ohne Ihre Knie voll durchzudrücken oder Ihr Gewicht von einer Seite zur anderen zu verlagern.



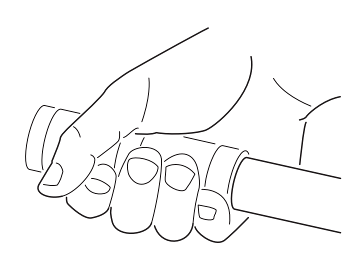
GENERATORBETRIEB

Das U60 ist eine selbstversorgend arbeitende Einheit, die keine externe Stromzufuhr benötigt. Wenn ein Nutzer mit einer Geschwindigkeit von mehr als 25 Umdrehungen pro Minute in die Pedale tritt, wird Strom erzeugt, damit das Ergometer ordnungsgemäß funktioniert. Auf Grund dieser Eigenschaft des selbstversorgenden Betriebs lässt auch die Beleuchtungsintensität der Konsolenanzeige nach, wenn man aufhört, in die Pedale zu treten. Die Konsole hat jedoch noch eine 9-Volt-Batterie als „Notstrom", die die Trainingszusammenfassung für bis zu 30 Sekunden speichert, nachdem Sie aufgehört haben, in die Pedale zu treten. Wenn Sie innerhalb von 30 Sekunden wieder zu treten beginnen, werden die Informationen wieder sichtbar. Wenn die Informationen nicht innerhalb von 30 Sekunden wieder angezeigt werden, muss die Batterie eingelegt oder möglicherweise ausgetauscht werden.

HERZFREQUENZSENSOREN

HANDPULSSENSOREN

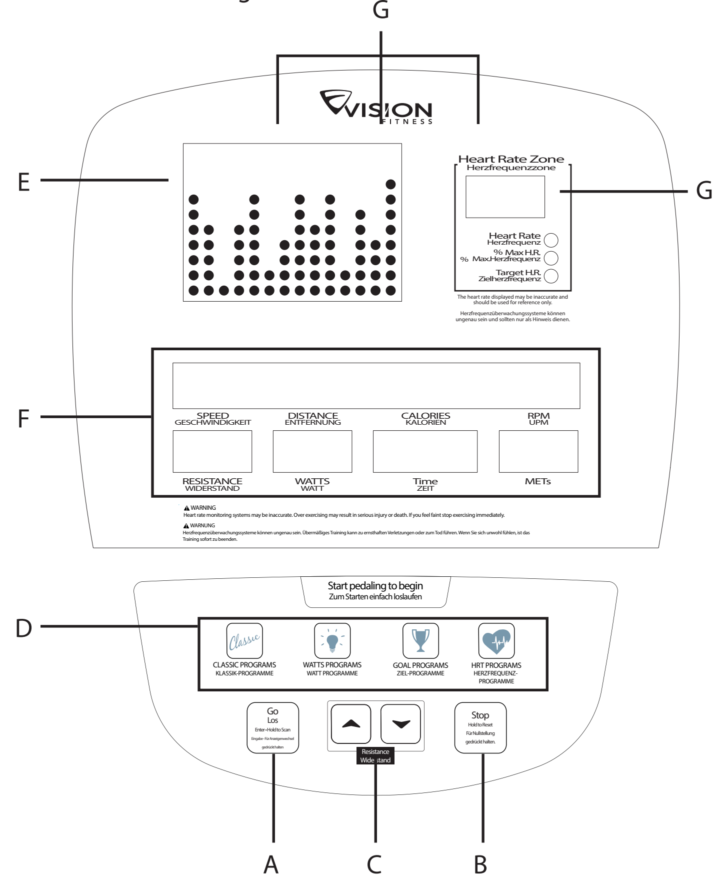
Die Handpulssensoren sind zur Überwachung Ihrer Herzfrequenz bei jedem Produkt mit dabei. Zur Verwendung umfassen Sie während des Trainings beide Sensoren leicht. Die Konsole zeigt dann Ihre Herzfrequenz an. Obwohl Ihr Signal sofort angezeigt wird, braucht das System möglicherweise einige Sekunden, um Ihre tatsächliche Herzfrequenz zu bestimmen.



KONSOLENANZEIGE

ÜBERBLICK ÜBER KONSOLENANZEIGEN

Mit der Computeranzeige kann ein Benutzer einen Trainingsmodus auswählen, der den persönlichen Fitnesszielen entspricht. Der Benutzer kann auch den Fortschritt überwachen und bekommt nach jedem Training eine Zusammenfassung, mit der Verbesserungen der allgemeinen Fitness im Verlauf der Zeit verfolgt werden können.



KONSOLENBESCHREIBUNG

A. LOS/ EINGABE
FÜR ANZEIGENWECHSEL GEDRÜCKT HALTEN:

LOS: Drücken Sie die LOS-Taste, um im MANUELLEN Programm mit dem Training zu beginnen. Persönliche Angaben sind hierzu nicht notwendig. Während des Trainings können Sie mit den PFEIL-Tasten den Widerstand anpassen. Trainingsinformationen werden mit den voreingestellten Werten berechnet.

EINGABE: Diese Taste wird während der Einrichtung des Trainingsprogramms nach der Eingabe der entsprechenden Informationen, wie Alter, Gewicht oder Schwierigkeitsgrad gedrückt.

FÜR ANZEIGENWECHSEL GEDRÜCKT HALTEN: Wenn Sie die Anzeige der Herzfrequenz ändern möchten, müssen Sie die LOS-Taste drei Sekunden lang gedrückt halten. Die Anzeige HERZFREQUENZZONE zeigt dann die HERZFREQUENZ, % der MAX. HERZFREQUENZ und ZIELHERZFREQUENZ nacheinander in den HRT-PROGRAMMEN an.

B. STOP/ FÜR NULLSTELLUNG GEDRÜCKT HALTEN:

STOP: Wenn Sie Ihr Trainingsprogramm während des Trainings STOPPEN müssen, drücken Sie die Taste STOP.

NULLSTELLUNG: Um die Konsole während des Trainings ZURÜCKZUSETZEN, halten Sie die STOP-Taste für drei Sekunden gedrückt, oder so lange bis die Anzeige zurückgesetzt wird.

C. PFEILTASTEN

Mit diesen Tasten können Sie im Einrichtungsmodus Ihre gewünschten Werte einstellen.

Während des Trainings kann damit die Trainingsintensität verändert werden. In den HRT-Programmen kann damit die Zielherzfrequenz verändert werden.

D. PROGRAMMTASTEN

Über diese Tasten gelangen Sie schnell zu Ihrem Lieblings-trainingsprogramm. Drücken Sie die Pfeiltasten, um eines von verschiedenen Trainingsprogrammen auszuwählen.

KONSOLENBESCHREIBUNG (Forts.)

E. PROFILANZEIGE

Dieses Fenster zeigt neben dem Trainingswiderstand für jedes Trainingssegment ein Punktmatrixprofil der Trainingssegmente an, die vor Ihnen liegen und die Sie bereits abgeschlossen haben.

F. NACHRICHTENFENSTER/ RÜCKMELDUNGEN

Diese Anzeigen führen den Trainierenden Schritt für Schritt durch die Einrichtung des Trainingsprogramms, zeigen Anweisungen, Rückmeldungen und während des Trainings motivierende Nachrichten an.

RÜCKMELDUNGEN:

Während des Trainings kann der Trainierende auf dieser Anzeige eine Trainingszusammenfassung ablesen, darunter folgende Angaben:

GESCHWINDIGKEIT: Die Tretgeschwindigkeit in Meilen oder Kilometer pro Stunde.

ENTFERNUNG: Die gesamte, seit Trainingsbeginn, zurückgelegte Entfernung, gemessen in Meilen oder Kilometern.

KALORIEN: Eine Schätzung der seit Trainingsbeginn verbrannten Kalorien.

UPM: Die Tretgeschwindigkeit oder Umdrehungen pro Minute.

WIDERSTAND: Der aktuelle Trainingswiderstand.

WATT: Das Maß der Trainingsbelastung; ein Watt entspricht sechs Kilogramm-Meter pro Minute.

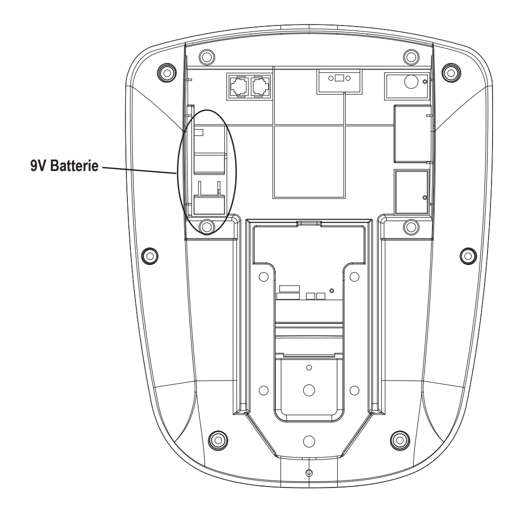
ZEIT: Die bereits verstrichene oder die noch verbleibende Trainingszeit.

MET: Eine Maßeinheit für den Sauerstoffverbrauch; ein MET entspricht der ungefähren Menge an Sauerstoff, die ein Mensch im Ruhezustand verbraucht.

HINWEIS: Am Ende des Trainings wird die Gesamtstatistik in Trainingsdurchschnittswerten angezeigt. Die einzigen Ausnahmen hierzu sind Entfernung und Kalorienverbrauch, die jeweils immer als Summe für das bisherige Training angezeigt werden.

G. HERZFREQUENZ/ HERZFREQUENZRÜCKMELDUNGEN

Diese Anzeige gibt die aktuelle Herzfrequenz und den prozentualen Anteil Ihrer prognostizierten maximalen Herzfrequenz (% der Herzfrequenz) an. Angezeigt wird zudem die Zielherzfrequenz, wenn der Trainierende eines der HRT-Programme verwendet.



BATTERIE: Ihre Konsole verfügt über eine 9V-Batterie zur Speicherung der Trainingsinformationen.



KLASSIK-PROGRAMME

MANUELL ist ein vom Benutzer kontrolliertes Programm, bei dem der Widerstand gleich bleibt, außer der Benutzer ändert ihn.

INTERVALL ist ein effektives Trainingsprogramm, mit dem das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird, da sich Trainings- und Erholungsintervalle abwechseln. Fordern Sie sich mit intensiven Trainingsintervallen heraus.

FETTVERBRENNUNG: Dies ist ein Programm, das auf die Verbrennung Ihres eingelagerten Körperfetts abzielt. Dieses Programm arbeitet allgemein mit einem geringeren Widerstand, läuft aber länger als andere Trainingsprogramme.

ZUFALL: Mit diesem Programm bekommen Sie bei jedem Besuch ein anderes Training vorgegeben. Der Widerstand ändert sich dabei zufällig, was dieses Programm zu einem anspruchsvollen Training macht.



WATT-PROGRAMME

WATT: Hier können Sie Ihr Wattziel (Energieoutput) festlegen. Der Widerstand passt sich automatisch an, damit Sie bei Ihrem Zielwattwert bleiben.

WATT INTERVALLE : Hier können Sie einen oberen Wattwert und einen unteren Wattwert festlegen. Das Intervallprogramm wechselt zwischen hohen und niedrigen Wattwerten, was das Programm zu einem sehr intensiven und wirkungsvollen Training macht.

BERGWATT: Hier können Sie vier Wattwerte festlegen. Jeder Wattwert ändert sich nach einem Intervall von einer Minute. Das wiederholt sich so lange, bis Ihr aktuelles Training vorüber ist. Perfekt für ein intensives Training.



ZIEL-PROGRAMME

ZEITZIEL: Hier können Sie Ihr Trainingsziel in Zeit definieren. Mit diesem Trainingsprogramm können Trainierende während des Trainings die Zeit kontrollieren.

ENTFERNUNGSZIEL: Hier können Sie die Trainingsentfernung vorgeben. Mit diesem Trainingsprogramm können sich die Trainierenden selbst herausfordern.

KALORIENZIEL: Damit können Sie die Kalorien definieren, die Sie während des Trainings verbrauchen wollen. Mit diesem Programm können Trainierende bei der Überwachung des Kalorienverbrauchs unterstützt werden.



HERZGREQUENZ-PROGRAMME

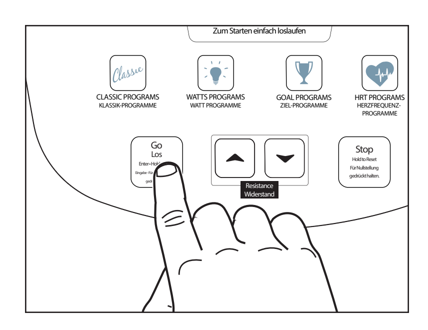
HRT INTERVALL: Mit diesem Trainings-programm können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System stärken. Der Trainierende muss dazu während des Trainings die Handpulssensoren umfassen oder einen telemetrischen Brustgurt zur Herzfrequenzmessung tragen.

HRT GEWICHTSREDUZIERUNG: Dies ist ein Training mit geringerer Intensität, mit dem Ihr Körper mehr Kalorien aus den Fettreserven Ihres Körpers verbrennen kann. Der Trainierende muss dazu während des Trainings die Handpulssensoren umfassen oder einen telemetrischen Brustgurt zur Herzfrequenzmessung tragen.

PROGRAMMBENUTZUNG

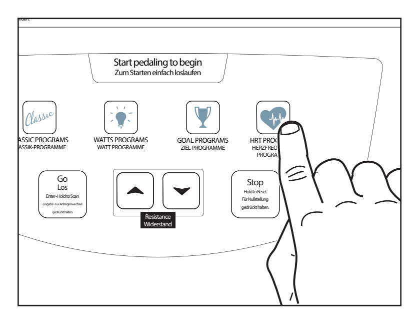
SCHNELLSTART

Über das Drücken der LOS-Taste kann der Trainierende schnell und einfach ein Training beginnen. Danach startet das Training zunächst im Programm mit MANUELLEM Widerstand, den Sie entsprechend Ihrer Trainingsziele jederzeit ändern können. Für die Trainingszusammenfassung werden die aktuellen Werkseinstellungen verwendet.



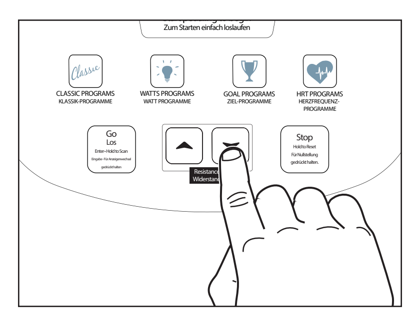
PROGRAMMAUSWAHL

Jedes Programm hat eine eigene Taste. Einige beinhalten mehrere Programmvarianten. Drücken Sie die Taste des Programms, nach dem Sie trainieren möchten.



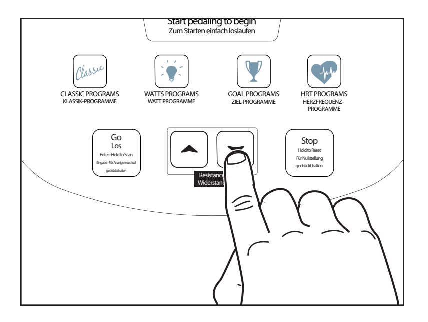
ALTERSEINGABE

Wenn die Anzeige Sie auffordert, Ihr Alter einzugeben, können Sie dies über die Pfeiltasten tun und mit dem Pfeil nach OBEN ▲ oder UNTEN ▼ das angezeigte Alter in Ihr korrektes Alter ändern. Diese Information brauchen die HRT-Programme und werden für die Anzeige "% Max. Herzfrequenz" herangezogen.

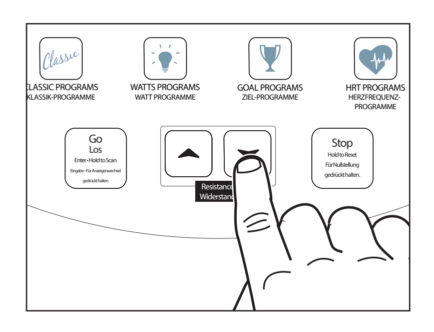


ZEITEINGABE

Wenn die Anzeige Sie auffordert, eine Trainingsdauer einzugeben, können Sie dies über die Pfeiltasten tun und mit dem Pfeil nach OBEN ▲ oder UNTEN ▼ die angezeigte Trainingsdauer in den gewünschten Wert abändern.

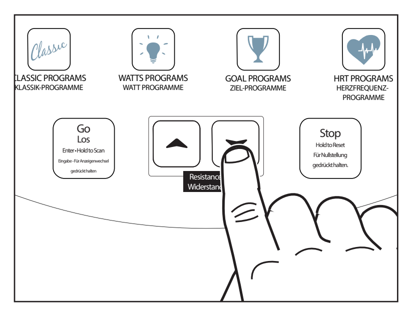


WIDERSTANDSWAHL



Wenn die Anzeige Sie auffordert ein Level einzugeben, können Sie dies über die Pfeiltasten tun und mit dem Pfeil nach OBEN ▲ oder UNTEN ▼ den Widerstand anpassen. In jedem Trainingsprogramm können Sie zwischen 25 verschiedenen Widerstandsstufen (Level) wählen. Der maximale Widerstand variiert je nach Programm.

GEWICHTSAUSWAHL



Wenn die Anzeige Sie auffordert, ein Gewicht einzugeben, können Sie dies über die Pfeiltasten tun und mit dem Pfeil nach OBEN ▲ oder UNTEN ▼ den angezeigten Wert auf Ihr aktuelles Körpergewicht anpassen. Diese Information wird für eine genaue Berechnung der Kalorien und MET-Berechnungen für die Trainingszusammenfassung benötigt.

Dies ist ein Ergometer mit einstellbarem Bremssystem. Die unten genannten Einstellungen für Trainingsgeschwindigkeit und Widerstand werden dabei im Test als Referenzwerte verwendet.

UPM	LEVEL	ANZEIGE (WATT)
50	4	46
	5	53
	9	88
60	12	136
	16	176
70	17	211
	20	240

Bei den WATT-Programmen werden Sie aufgefordert, statt des Widerstands den gewünschten WATT-Wert zu bestimmen. Der Wattwert kann in Fünferschritten zwischen 40 und 250 festgelegt werden.

Die Herzfrequenzprogramme legen für Ihre Zielherzfrequenz einen Widerstand fest. Die Konsole zeigt Ihre Zielherzfrequenz an. Diesen Wert können Sie, wenn Sie dies möchten, ändern.

HERZFREQUENZTRAINING

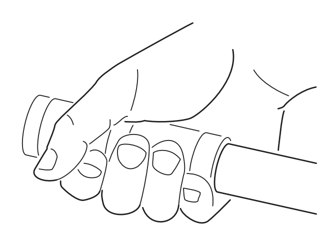
WAS IST HERZFREQUENZTRAINING?

Beim Herzfrequenztraining trainiert man mit einer Intensität, die dem idealen Herzfrequenzbereich entspricht. Ihre persönliche Herzfrequenz-Trainingszone hängt von Ihren Fitnesszielen, wie Gewichtsverlust, Herz-Kreislauf-Training oder Kraftaufbau ab. VISION FITNESS HRT-Programme sind so konzipiert, dass Sie Ihre ideale Herzfrequenz auf Grundlage Ihres Fitnessziels bestimmen. Diese Programme passen den Widerstand automatisch an Ihre Herzfrequenz an.

Die Konsole verfügt zudem über zwei Programme (HRT Gewichts-reduzierung, HRT Intervall), mit denen Sie von den Vorteilen des Herzfrequenztrainings profitieren können. Auf Seite 21 finden Sie weitere Details zu diesen Programmen.

HANDPULSSENSOREN

Die Handpulssensoren sind zur Überwachung Ihrer Herzfrequenz bei jedem Produkt mit dabei. Zur Verwendung umfassen Sie während des Trainings beide Sensoren leicht. Die Konsole zeigt dann Ihre Herzfrequenz an. Obwohl Ihr Signal sofort angezeigt wird, braucht das System möglicherweise einige Sekunden, um Ihre tatsächliche Herzfrequenz zu bestimmen.



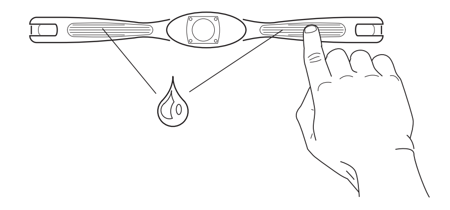
HINWEIS: Sie können für die HRT-Programme den Handpulssensor verwenden. Es wird allerdings empfohlen, den telemetrischen Brustgurt zu verwenden, der ein ununterbrochenes Signal und eine leichtere Handhabung bietet.

ACHTUNG: Herzfrequenzüberwachungssysteme sind unter Umständen nicht genau. Übermäßiger Sport kann schwerwiegende Verletzungen verursachen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich fühlen, als würden Sie ohnmächtig, hören Sie sofort mit dem Sport auf.

TELEMETRISCHE PULSMESSUNG MIT BRUSTGURT

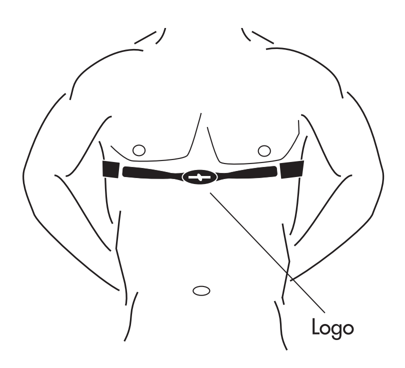
Der kabellose telemetrische Brustgurt hat zwei Elektroden an der Unterseite des Gurts, die Ihr Herzfrequenzsignal an die Konsole übertragen. Befeuchten Sie vor dem Tragen des Brustgurts die beiden Elektrodenfelder mit ein paar Tropfen Wasser. Diese Elektroden müssen feucht bleiben, damit sie ein genaues Signal abgeben können. Wir raten dazu, den Gurt direkt auf der Haut zu tragen. Er funktioniert aber auch durch eine dünne Schicht feuchter Kleidung hindurch.

HINWEIS: Der Brustgurt zur Herzfrequenzmessung ist optional und nicht im Lieferumfang inbegriffen.



PLATZIERUNG DES BRUSTGURTS

Platzieren Sie die Mitte des Gurts unter der Brust oder den Brustmuskeln direkt auf Ihrem Brustbein. Das Logo zeigt dabei nach außen. Stellen Sie den Brustgurt so ein, dass er eng anliegt, aber immer noch bequem genug ist, um normal weiteratmen zu können.



SERVICE UND FEHLERBEHEBUNG

TIPPS ZUR PRÄVENTIVEN WARTUNG

- Stellen Sie das Ergometer an einen kühlen, trockenen Ort
- Reinigen Sie regelmäßig die Oberfläche der Pedalen
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben, besonders an den Pedalen, fest angezogen sind
- Halten Sie Konsolenanzeige frei von Fingerabdrücken und Salzen, die sich beim Schwitzen bilden
- Verwenden Sie für die Reinigung des Ergometers ein Baumwolltuch, Wasser und ein mildes Reinigungsprodukt. Andere Materialien, einschließlich Papiertüchern, können Kratzer in der Oberfläche verursachen. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel auf der Basis von Ammoniak oder Säure.
- Reinigen Sie regelmäßig das Gehäuse gründlich

WARTUNGSPLAN

Befolgen Sie den nachstehenden Zeitplan, um einen ordnungsgemäßen Betrieb des Produkts sicherzustellen.

BAUTEIL	WÖCHENTLICH	MONATLICH	HALBJÄHRLICH	JÄHRLICH
KONSOLE	REINIGEN	PRÜFEN		
SCHRAUBEN U.Ä.			PRÜFEN	
RAHMEN	REINIGEN			PRÜFEN
SITZRAHMEN	REINIGEN	PRÜFEN		
HANDGRIFFE	REINIGEN	PRÜFEN		
SEITENABDECKUNGEN	REINIGEN	PRÜFEN		
PEDALE UND RIEMEN	REINIGEN	PRÜFEN		
SITZ	REINIGEN		PRÜFEN	

ALLGEMEIN

FEHLERBEHEBUNG

Unsere Ergometer sind für einen verlässlichen Betrieb und eine leichte Handhabung konzipiert. Sollten sie dennoch ein Problem haben, helfen Ihnen diese Tipps zur Fehlerbehebung möglicherweise bei der Bestimmung des Ursprungs Ihres Problems.

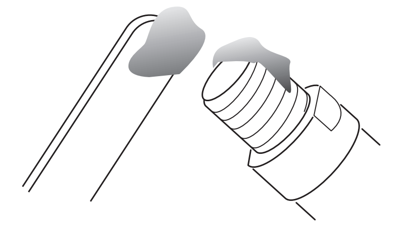
PROBLEM: Die Konsole funktioniert nicht.

LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass Sie in die Pedale treten, bzw. die Anfangsgeschwindigkeit ausreicht.

LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass die Konsolenkabel an der Rückseite der Konsole eingesteckt sind.

PROBLEM: Das Ergometer macht ein klackendes Geräusch.

LÖSUNG: Unter Verwendung des beigefügten Schraubenschlüssels, entfernen Sie die Pedale auf der rechten und linken Seite, fetten Sie den Gewindeteil ein und montieren Sie die Pedale wieder an das Ergometer. Stellen Sie sicher, dass die Pedale fest sitzen.



LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass die Pedalriemen oder Ihre Schnürsenkel nicht die Seitenabdeckung berühren.

LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass die Sitzeinstellung straff sitzt.

PROBLEM: Das Ergometer macht ein quietschendes oder knarzendes Geräusch.

LÖSUNG: Prüfen und ziehen Sie alle Teile fest.

HINWEIS: Wenn die oben genannten Schritte das Problem nicht lösen, machen Sie nicht weiter, schalten Sie das Gerät aus und setzen Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung.

INANSPRUCHNAHME DES SERVICES

Versuchen Sie nicht, dieses Ergometer selbst zu warten, außer bei den in diesem Handbuch beschriebenen Wartungsaufgaben. Weitere Informationen zur Wartung Ihres VISION FITNESS Ergometer erhalten Sie von dem örtlichen Händler, von dem Sie das Ergometer gekauft haben. Zur Beschleunigung der Wartungsarbeiten halten Sie bitte Ihre Seriennummer bereit. Die Seriennummer befindet sich auf dem Etikett auf dem vorderen Standfuß Ihres Ergometers.

SERIENNUMMER:________________________

FEHLERBEHEBUNG HERZFREQUENZMESSUNG

PROBLEM: Es wird kein Puls angezeigt.

LÖSUNG: Möglicherweise ist die Verbindung zwischen den Kontaktflächen und der Haut schlecht. Befeuchten Sie die Elektrodenflächen erneut.

LÖSUNG: Der Sender ist nicht ordnungsgemäß positioniert. Legen Sie den Brustgurt erneut um.

LÖSUNG: Prüfen Sie, dass der Abstand zwischen Sender und Empfänger nicht weiter ist als die empfohlenen 91 cm.

PROBLEM: Die Herzfrequenz ist unregelmäßig.

LÖSUNG: Der Brustgurt ist evtl. zu locker angelegt. Legen Sie diesen entlang der Anweisungen erneut an.

HINWEIS: Es ist möglich, dass die Herzfrequenzanzeigen bei einigen Menschen aus verschiedensten Gründen nicht richtig funktionieren. Sie müssen möglicherweise ein wenig mit dem Sitz und der Position des Brustgurts experimentieren. Störquellen von außen wie Computer, Motoren, Heimsicherheitssysteme, Fernbedienungen, CD-Spieler, fluoreszierendes Licht, etc. können Probleme mit den Herzfrequenzanzeigen verursachen.

ZUSAMMENSTELLUNG IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS

Mit dem Kauf dieses VISION FITNESS Sportgeräts sind Sie eine Verpflichtung eingegangen, sich sportlich zu betätigen und können dies jetzt bequem bei sich zu Hause tun. Ihr neues Gerät bietet Ihnen die Flexibilität sich immer dann sportlich zu betätigen, wenn es Ihnen am besten passt. Es ist jetzt leichter ein kontinuierliches Sportprogramm aufrechtzuerhalten, mit dem Sie Ihre Fitnessziele erreichen können.

ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt in der Zusammenstellung eines langfristigen Fitnessprogramms ist die Festlegung Ihrer Ziele. Ist Ihr vorrangiges Ziel Gewichtsverlust? Die Verbesserung des Muskeltonus? Stressabbau? Die Vorbereitung auf einen Wettbewerb im Frühling? Wenn Sie Ihre eigenen Ziele kennen, können Sie viel leichter ein Sportprogramm zusammenstellen. Versuchen Sie Ihre persönlichen Ziele, wenn möglich, präzise und über die Zeit hinweg messbar zu definieren. Beispiele für solche Ziele sind u.a.:

- Verringerung des Taillenumfangs um 5 cm innerhalb der nächsten zwei Monate.
- Teilnahme am 5 km Lauf im Sommer.
- 30 Minuten Herz-Kreislauf-Training mindestens 5 Mal pro Woche.
- Verbesserung der Schnelligkeit um zwei Minuten innerhalb des nächsten Jahres.
- Statt 1,5 km Walken 1,5 km Joggen - und das innerhalb der nächsten drei Monate.

Je genauer das Ziel, um so leichter das Mitverfolgen Ihrer Fortschritte. Wenn Ihre Ziele langfristiger Natur sind, unterteilen Sie sie in monatliche und wöchentliche Zwischenziele. Langfristige Ziele führen oft leicht zu einem Motivationsverlust. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen. Zudem können Sie Ihren Erfolg beobachten. Setzen Sie sich ein neues Ziel, jedes Mal, wenn Sie ein Ziel erreichen. Das führt Sie zu einem gesünderen Lebensstil und motiviert Sie für die Zukunft.

MITVERFOLGEN IHRES FORTSCHRITTS

Jetzt, da Sie sich Ihre Trainingsziele definiert haben, ist es an der Zeit diese aufzuschreiben und einen Trainingsplan zu erarbeiten, mit dem Sie diese Ziele erreichen können. Wenn Sie ein Fitnesstagebuch führen, bleiben Sie motiviert und wissen, wo Sie im Bezug auf Ihre zu erreichenden Ziele stehen. Über die Zeit hinweg können Sie dann voller Stolz auf das bisher Erreichte zurückschauen.

TRAININGSGRUNDLAGEN

TRAININGSDAUER

Eine häufige Frage ist Folgende: "Wie viel Sport brauche ich?" Wir empfehlen die Richtlinien des American College of Sports Medicine (ACSM) für ein gesundes Maß an Ausdauersport.

- Betätigen Sie sich an drei bis fünf Tagen pro Woche sportlich.
- Machen Sie sich vor jeder sportlichen Betätigung fünf bis 10 Minuten warm.
- Betätigen Sie sich 30 bis 45 Minuten lang sportlich.
- Verringern Sie dabei nach und nach die Intensität des Trainings. Die letzten 5 bis 10 Minuten sollten für Stretching und Cooldown reserviert sein.

Wenn Abnehmen ein wichtiges Ziel für Sie ist, treiben Sie mindestens 30 Minuten an fünf Tagen pro Woche Ausdauersport.

TRAININGSINTENSITÄT

Die nächste Frage ist: "Wie hart muss ich trainieren?" Damit Sie bestmöglich von den Vorteilen des Trainings für Ihr Herz-Kreislauf-System profitieren, sollten Sie innerhalb eines empfohlenen Intensitätsbereich Sport machen. Wir empfehlen die Überwachung Ihrer Herzfrequenz zur Messung der Trainingsintensität.

AUSGEWOGENES TRAINING

Herz-Kreislauf-Training ist für viele Programme im Jahr zwar die vorrangige Fitnessmethode, es sollte allerdings nicht die Einzige sein. Krafttraining und Beweglichkeitstraining sind mit der Weiterentwicklung der sportlichen Betätigung immer beliebter geworden. Wenn Sie Kraft- und Beweglichkeitstraining in Ihr aktuelles Sportprogramm einbauen, schaffen Sie das Gleichgewicht, was Sie für Ihre sportliche Leistungsfähigkeit benötigen. Gleichzeitig verringern Sie Ihre Anfälligkeit für Verletzungen, verbessern Ihren Stoffwechsel, steigern die Knochendichte und erreichen Ihre Ziele schneller.

KRAFTTRAINING

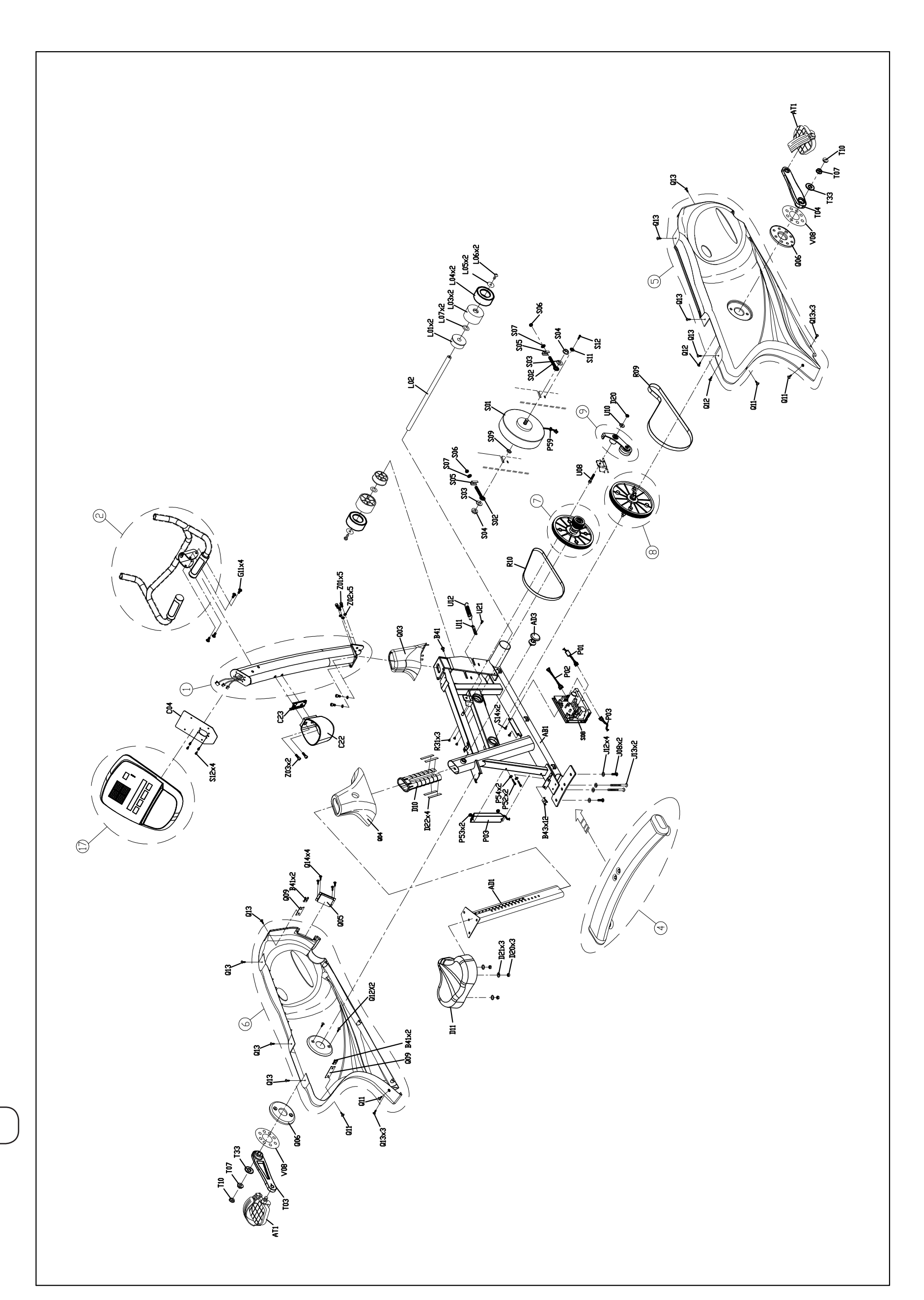
Krafttraining galt früher als etwas, das nur junge Männer betreiben. Dies hat sich mit den Fortschritten in der Erforschung des Krafttrainings in den vergangenen 20 Jahren geändert. Forschungsergebnisse zeigen, dass wir nach dem 30. Lebensjahr an Muskelmasse verlieren, wenn wir kein Krafttraining in unser Trainingsprogramm einbauen. Mit diesem Abbau an Muskelmasse verringern sich auch die verbrannten Kalorien. Unsere physischen Voraussetzungen für leistungsfähiges Arbeiten sinken, die Anfälligkeit für Verletzungen steigt. Die gute Nachricht ist, dass wir mit dem richtigen Krafttraining mit dem Alter Muskeln nicht nur erhalten, sondern sie sogar noch aufbauen können. Ein richtig konzipiertes Krafttraining beansprucht die Muskelgruppen des oberen und unteren Körpers. Es gibt heute viele Möglichkeiten für Krafttraining, u.a.: Yoga, Pilates, Krafttrainingsgeräte, freie Gewichte, Gymnastikbälle, Sportseile und Übungen unter Zuhilfenahme des Körpergewichts, um nur einige zu nennen.

Empfehlungen für ein Minimum an Krafttraining sind u.a. Folgende:

HÄUFIGKEIT: zwei bis drei Tage pro Woche

UMFANG: ein bis drei Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen.

EXPLOSIONSANSICHT



U60 ERSATZTEILLISTE

NR.	BESCHREIBUNG	NR.	BESCHREIBUNG
1	Console Mast Set;U60;	J12	WASHER;SPL;Φ8.2xΦ15.4x2.0T;;;
2	Handlebar Set;U60;	J13	SCREW;BH;M8X1.25PX65L-20L;;HS;;;;BP;P-T
4	Stabilizer Set;R60;	L01	SLEEVE FRONT FOOT NYLON
5	SIDE COVER SET;RIGHT;U60;	L02	AXLE FOOT FRONT
6	SIDE COVER SET;LEFT;U60;	L03	Wheel;;;Nylon;φ75;;;AC03
7	transmission set;;;;U60;;	L04	Cover;Wheel;PVC;EP01**DISC USE 018742-A
8	PULLEY SET;U60;	L05	WASHER;WW;Φ16.7XΦ22.5X0.3T;;;
9	Idler Set;U60;	L06	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;;HS;;BZN;;
17	Console Set;MS;English;H005S001;U60;	L07	WASHER;FLT;Φ5/16'XΦ30.0X1.5T;;BZN;
AB1	Painting;Frame Set;Pearl Gray BL/T75B1PV	P01	WIRE CONSOLE 1750L
	POST SEAT	P02	ECB Wire;150(3.96-5P+HL20P-03)
	PULL PIN SET;SEAT;U60;-;	P03	POWER RESISTOR 300W
AT1	PEDAL;JD-10A;	P52	SCREW;SH;M5X0.8PX30L;;HS;;BZN;;
B41	Clip;Standard;WUSN-4039;;;	P53	NUT;NLK;M5X0.8P;;BZN;;
B41	SCREW;SH;M6X1.0PX16.5L-8L;;HS;CRMO;BAN;;	P54	WASHER;FLT;Φ5.0XΦ16.0X1.0T;;BZN;
B43	Clip;Standard;WUSN-4039;;;	P59	FERRITE;PART OF CABLE #87;
C04	Painting;Console Mast Set;Carbon Grey;	Q03	COVER CONSOLE MAST
C22	KETTLERACK;CONSOLE MAST;ABS/PA746;BL;MX-	Q04	BOOT SEAT POST
C23	PLASTIC BASE;CUP HOLDER;ABS/PA746;BL;U60	Q05	PLATE POWER SOCKET
D10	SLEEVE SEAT	Q06	Cover;Crank;ABS;RB41
D11	PAD SEAT;BL;LS-B38-1;CB91;	Q09	CONNECTOR JOINT FRONT
D20	NUT;NLK;M8x1.25P;;BZN;;	Q11	SCREW;TRH;φ4x15L;SM;PH;CHM;POT;
D20	NUT;NLK;M8X1.25P;;ZN;;	Q12	SCREW;TRH;Φ4X6L;SM;PH;;BZN;;FLT
D21	Washer;Flat;φ8.5xφ19.0x1.5t;Zinc;	Q13	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;;CHM;;POT
D22	FOAM;One-Sided;140X25X1.0T	Q14	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;;BZN;;POT
G11	SCREW;TH;M8X1.25PX20L;;HS;MT;BAN;;BP	R09	BELT;POLY-V;;450-J8-FG;;CARLISLE;
J08	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;;HS;;BZN;;BP	R10	BELT;POLY-V;;360-J6-FG;;;

U60 ERSATZTEILLISTE (FORTSETZUNG)

NR.	BESCHREIBUNG	NR.	BESCHREIBUNG
R31	SCREW;TRH;M4x0.7Px8L;CT;PH;BZN;		
S01	Generator;ψ190 CE CB/RB Mx/600;400W;;;JM		DOCUMENTATION;MANIPULATE;ENG;U60;
S02	SCREW;EB;1/4-20UNCX55L(25L) EyeΦ10;ZN-BL		Carton;Frame;1030x450x775;U60
S03	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ15.0X1.5T;;BZN;		BIKECRANK LEG PULLER
S04	NUT;HXF;3/8"-26UNF;SS41;BZN;;		HARDWARE KIT -ORANGE;US;U70;
S05	FIXING PLATE EYE BOLT		Hardware Kit;One;Blue;U60;
S06	NUT;NLK;1/4'-20UNC;;BAN;;		HARDWARE SET;FOUR;Yellow Sticker;U60;
S07	WASHER;FLT;Φ1/4"XΦ15.0X1.0T;;BZN;		HARDWARE SET;TWO;PINK STICKER;U60;
S08	BOARD CONTROL LOWER 700 SERIES		HARDWARE SET;HAND TOOL;U60;-;
S09	NUT;HX;3/8-26UNCX4H;SS41;BZN;;	AC1	Painting;Console Mast Set;Carbon Grey;
S11	WASHER;FLT;Φ5.3XΦ10.0X1.0T;;BZN;	C12	RVN;HX;NKHS-8125-2.5(M8X1.25P);;YZN;;
S12	SCREW;SH;M5X0.8PX12L;;HS;;BZN;;	AG1	Extrawork;Handlebar;Dipping;U60;
S14	SCREW;RND;M5X0.8PX8L;;PH;;BZN;;	AG5	Hand Pulse Grip;No Quick Key;U5x-F;
T03	Crank;Left;SS41;BED;□14.8;CB59B-T03;	P07	CON WIRE;PULSE SENSOR;1000(JST,XHP-02+JS
T04	Crank;R;SS41;BED;□14.8;CB59B-T04;	P08	Hart rate wire;1000(P2-I25002+J1730BS-2
T07	NUT;HXF;M10X1.25P;SS41;BZN;;	10	OVERLAY SET;ENGLISH;U60;
T10	Crank Arm Cover;Plastic;BLK;CB01	AN1	CONSOLE SET;KM;H005S001;U60;
T33	WASHER;DSP;Φ10.0XΦ20.0X1.0T;;;	N61	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;;PH;;CHM;;
U08	SCREW;SH;M8X1.25PX50L-30L;;HS;;BZN;;P-T	Q01	Painting;Frame Cover;Right;VISION X20;U6
U10	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ25.0X1.5T;;BZN;	V04	Model Sticker;U60;
U11	Tension Set 6 Hole Adjustment Plate;SST	V14	DECAL SIDE COVER;U60;
U12	SPRING;EXT;Φ16.0XΦ2.0X74.0L;;;	Q02	Painting;Frame Cover;Left;VISION X20;U60
U21	SCREW;SH;M5X0.8PX10L;;HS;;BAN;;	V04	Model Sticker;U60;
V08	Decal;Crank Cover;T=0.3mm;RB41	V14	DECAL SIDE COVER;U60;
Z01	SCREW;SH;M8X1.25PX16L;;HS;;BZN;;BP	R01	Mandrel;Flywheel;SCM440;φ25x98.3 L;U60;
Z02	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ13.5X2.0T;;BZN;	R02	PULLEY;POLY-V;;;;J10Φ60;ONE-WAY BEARING(
Z03	SCREW;SH;M8X1.25PX25L;;HS;;BZN;;BP	R03	PULLEY;POLY-V;;;NYLON 66+30%FIBER;J6Φ220

NR.	BESCHREIBUNG	NR.	BESCHREIBUNG
R05	Ring;;;;φ26x10L ;;;;CB61	J15	RVN;;ALS7-8125-3.8(0.5-3.8);;YZN;;
R06	KEY;ROUND;DUAL-END;6X6X14L;	J16	RVN;;ALS7-616-150(0.02-0.15);;YZN;;
R08	BEARING;BALL;6004ZZ;Ψ20XΨ42X12T;; TPI;;;	J17	Screw;Button Head;Φ4x10L;Sheet Metal Thr
R20	BEARING;ONE-WAY;HFL2530;;;INA;;;	D57	Cap;Grip;ABS 707;RB42B
R21	SNAP RING;EXTERNAL;CST;BAN;S-25;	D70	GRIP PLUG INNER
R25	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ25.0X1.5T;;BZN;	D71	Screw;Round Head;M3x0.5Px30L;- ;Phillip;-
R30	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;;HS;;BZN;;BP	N201	Grip;Sensor;U;ABS/PA746;BL;C8000;
	Semi-Assy;RB72 Idler Set;1US;RB72	N202	Grip;Sensor;D;ABS/PA746;BL;C8000;
	Extrawork;Crank Housing Set;U60;	N01	Painting;Overlay Cover;Console;VISION X2
U02	AXLE;IDLER;S45C;Φ15.85X35.1L;BIKE PLATIN	N09	MEMBRANE KEYPAD;UNDER;8KEY;U60
U03	AXLE, CENTRAL;SS41;NKL;IDLER;φ28x1 9.5L	N31	PULSE RECEIVER;HAND;H601B;VISION;CB37B;
U05	SCREW;TH;M8X1.25PX12L;;HS;;BZN;;BP	N32	Inbuilt Receive Implement;Extra-Work;2.5
U09	BEARING;DRY;JFM-2023-15.5;;;IGS;;;	N33	9 Volt Battery Buckle;130(2.5-2PIN+Buckl
U10	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ25.0X1.5T;;BZN;	N34	TAPE;FOAM;One-Sided;25X15X2.5T;
T01	Axle;Pedal;SCM440;φ25x159L;BL;CB59B -T01;	N35	Battery;;9V;GP 1604A;Alkaline;625mA
T02	PULLEY;;;;;Φ235;;CB03	N36	TAPE DUAL SIDED;20x30x3t;TM501;
T05	NUT;LCK;AN04 M20X1.0PX6T;S46C;BAN;;	N51	CONSOLE U-BACK COVER;ABS PA746;Dark Grey
T06	Key;Round;Dual-End;6x6x10L;	N52	CONSOLE D-BACK COVER;ABS/PA-746;Dark Gre
T08	BEARING;BALL;6004ZZ;Ψ20XΨ42X12T;; TPI;;;	N56	TV COVER;ABS PA746;Dark Grey;U60;
T09	CLIP CC EXTERNAL S-20	N63	
T30	WASHER;WW;65Mn;BAN;Φ20.7XΦ29.1X 0.3T;	N64	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;;PH;;BAN;;
T31	WASHER;FLT;Φ20.2XΦ35.0X1.5T;;BZN;	N65	Screw;Round Head;Φ2.9x1.06Px7L;Hi/ Lo Thr
T32	WASHER;FLT;Φ20.2XΦ27.0X2.5T;;BZN;	W01	CONTROL BOARD SET;CONSOLE;CB91;
AJ1	Painting;Stabilizer Set;Pearl Gray BL/T7		
J04	Adjustable Foot Pad Nut		
J05	Foot Pad;Adjust;Rubber;W3/8-16UNC;FMW38A		
J12	END CAP STABILIZER REAR		

U60 ERSATZTEILLISTE (FORTSETZUNG)

NR.	BESCHREIBUNG	NR.	BESCHREIBUNG
Q08	Painting;End Cap;Guide Rail;L;Medium Sil	T08	NUT;HXF;M10X1.25P;SS41;BZN;;
Q09	Painting;End Cap;Guide Rail;R;Medium Sil	T33	WASHER;DSP;Φ10.0XΦ20.0X1.0T;;;
Q10	PLATE POWER SOCKET	U08	SCREW;SH;M8X1.25PX70L-20L ;;HS;;;;P-T
Q22	SCREW;BH;M5X0.8PX15L;;PH;;CHM;;	U10	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ25.0X1.5T;;BZN;
Q23	Fix Pillar;PP;TM81	U11	NUT;NLK;M8x1.25P;;BZN;;
Q24	WASHER;FLT;Φ5.3XΦ10.0X1.0T;;WZN;	U12	SPRING;EXT;Φ2.0XΦ16.0X130.0L;SW PB;ZNC;
Q25	PLATE CONNECTING COVER FRONT	V10	Decal;Crank Cover;T=0.3mm;RB41
Q26	SCREW;BH;Φ4X12L;SM;PH;;BZN;;POT	Z01	SCREW;SH;M8X1.25PX16L;;HS;;BZN;;BP
Q27	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;;BZN;;POT	Z02	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ13.5X2.0T;;BZN;
R04	BELT;POLY-V;;360-J6-FG;;;	Z03	SCREW;TH;M8X1.25PX20L;;HS;MT;BA N;;BP
R10	BELT;POLY-V;;380-J8-FG;;CARLISLE;	Z04	SCREW;SH;M8X1.25PX20.0L;HS;BAN; BP;G12.9;
R31	SCREW;TRH;M4x0.7Px8L;CT;PH;BZN;	Z06	SCREW;SH;M8X1.25PX15L;;HS;;BAN;;
S01	Generator;ψ190 CE CB/RB Mx/600;400W;;;JM	Z08	SCREW;BH;M6X1.0PX55L- 23L;;HS;;BZN;;P-T
S02	SCREW;EB;1/4-20UNCX60L(25L) EyeΦ10;ZN-BL	Z09	WASHER;SPL;Φ6.1XΦ12.2X1.5T;;;
S03	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ15.0X1.5T;;BZN;	Z13	SCREW;BH;M5X0.8PX10L;;PH;SSTSUS 304;BAN;;
S04	NUT;HXF;3/8''-26UNF;SS41;BZN;;		MANUAL ASSEMBLY;ENGLISH;R60;
S05	FIXING PLATE EYE BOLT		Carton;Frame;1690x450x720mm;R60;
S06	NUT;NLK;1/4'-20UNC;;BAN;;		DOCUMENTATION;MANIPULATE;EN G;R60;
S07	WASHER;FLT;Φ6.5XΦ16.0X2.0T;;BZN;		BIKECRANK LEG PULLER
S08	BOARD CONTROL LOWER 700 SERIES		HARDWARE KIT(5);ORANGE Sticker;US;R70;
S10	NUT;HX;3/8-26UNCX4H;SS41;BZN;;		Semi-Assy;Hardware;With Tool;R60;
S11	WASHER;FLT;Φ5.3XΦ10.0X1.0T;;BZN;		HARDWARE SET;ONE;Blue Sticker;R60;
S12	SCREW;SH;M5X0.8PX12L;;HS;;BZN;;		Semi-Assy;Hardware Set;KM;R60;
S14	SCREW;BH;M5X0.8PX25L;;PH;;BZN;;		Hardware Set;Six;Red Sticker;R60;
T03	Crank;Left;SS41;BED;⊠14.8;CB59B-T03;		Hardware Set;Four;Green Sticker;R60;
T04	Crank;R;SS41;BED;⊠14.8;CB59B-T04;		Hardware Set;Yellow Sticker;R60;
T05	Crank Arm Cover;Plastic;BLK;CB01		Hardware Set;With Hand Tool;R60;

U60 ERSATZTEILLISTE (FORTSETZUNG)

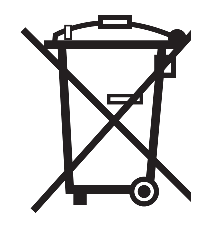
NR.	BESCHREIBUNG	NR.	BESCHREIBUNG
	HARDWARE SET;7;WHITE STICKER;KM;R60;	D59	WASHER;LCK;Φ8.4XΦ18.0X3.0T;S45C;;
AT1	PULLEY;;;;;Φ235;;CB03	D63	SCREW;SET;M6X1.0PX10L;;;;BZN;;
T01	Axle;Pedal;SCM440;φ25.5x192;BL;RB82 B-T01	AD2	Painting;Seat Handlbar Set;Pearl Gray BL
T06	SNAP RING;EXTERNAL;CST;BAN;S-25;	AG5	Hand Pulse Grip;No Quick Key;U5x-F;
T07	BEARING;BALL;6005ZZ;Z25XZ47X12T;;T Pl;;;	D72	Foam;Handlebar;;;φ22xφ28x3tx100L ;;;RB79
T09	KEY;ROUND;DUAL-END;6X6X14L;	D73	Foam;Handlebar;;;φ22xφ28x3tx240L ;;RB79
T10	NUT;LCK;AN04 M20X1.0PX6T;S46C;BAN;;	P07	WIRE;H/P SENSOR;RIGHT;650(H7755R-02+J173
T31	WASHER;FLT;Φ25.5XΦ38.0X1.5T;;BZN;	P09	WIRE;H/P SENSOR;LEFT;650(H7755R-02+J1730
T32	WASHER;WW;Φ26.0XΦ34.0X0.3T;;;	Q01	Painting;Cover;Left;Medium Silver;R60;
AC1	Painting;Console Mast Set;Silver Gloss;R	V08	MODEL LABEL;SL POLISH;R60;
C22	RVN;HX;NKHS-8125-2.5(M8X1.25P);;YZN;;	V12	DECAL SIDE COVER;U60;
AC2	Painting;Handlebar Set;Pearl Gray BL/T75	Q02	Painting;Cover;Right;Medium Silver;R60;
C20	FOAM;Handlebar;PVC;BL;φ25.4x366L;R60;	V08	MODEL LABEL;SL POLISH;R60;
C21	CAP;TUBE;;;#X25.4;;;RB50B	V12	DECAL SIDE COVER;U60;
3	Seat Adjustment Handle Set;R1x;RB302;	10	OVERLAY SET;ENGLISH;U60;
	Painting;Seat Silde Set;Pearl Gray BL/T7	AN1	CONSOLE SET;KM;H005S001;U60;
	ROLLER AXLE WELDING PICTURE	N61	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;;PH;;CHM;;
D06	ADJ Block;Position;;S45C;φ16x93.5L;Zn Pl	AU2	Semi-Assy;RB72 Idler Set;1US;RB72
D07	U Type Bushing;RB41	AU3	Extrawork;Crank Housing Set;U60;
D08	Slipping Base Roller;Nylon;BL;RB41	U02	AXLE;IDLER;S45C;Φ15.85X35.1L;BIKE PLATIN
D13	WASHER;WHEEL;;;WZN;	U03	AXLE, CENTRAL;SS41;NKL;IDLER;φ28 x19.5L
D15	SPRING;CMP;;SWPB;ZNC;ADJUSTABLE; RB41	U05	SCREW;TH;M8X1.25PX12L;;HS;;BZN;;BP
D19	SCREW;SH;M6X1.0PX30L-15L ;;HS;;BZN;;P-T	U09	BEARING;DRY;JFM-2023-15.5;;;IGS;;;
D20	NUT;NLK;M6X1.0P;;BAN;;	U10	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ25.0X1.5T;;BZN;
D23	SCREW;FH;M5X0.8PX10L;;PH;;BAN;;BP	D14	ADJ Plate;Slide;;SPC;6.0t;;;RB41
D31	NUT;NLK;M8X1.25P;;BAN;;	D24	SCREW;FH;M5X0.8PX15L;;PH;;BAN;;BP
D34	SCREW;;M12X10L;;;;BZN;;ADJ SPRING	D25	WASHER;FLT;Φ5.2XΦ13.0X1.5T;;BZN;

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Service-Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234–9997–100 an.

D:
Entsorgungshinweis
Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).



GB:
Waste Disposal
Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à l'élimination de l'appareil
Les produits Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de collecte (une déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage des composants en bonne et due forme.

NL:
Verwijderingsaanwijzing
Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Vision Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

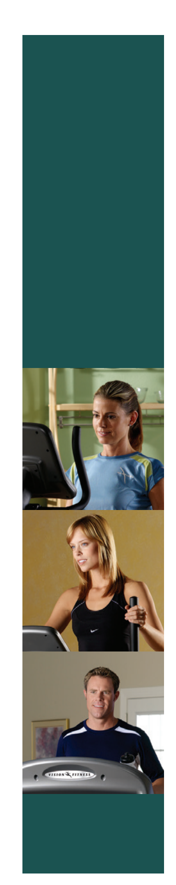
PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

comfortable

quiet

smooth

alles
beginnt
mit einer
Vision



Kontakt
Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@visionfitness.eu

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
Telefax: 02234-9997-200
E-Mail: support@visionfitness.eu

Internet: www.visionfitness.eu

